



**VOLEYBOL SPORT TURINING TALABALAR JISMONIY TAYYORGARLIGI
VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI AHAMIYATI**

Ibragimov Bahrom Baxtiyorovich

Axborot texnologiyalari va menejment universiteti

Pedagogika kafedrası o'qituvchisi

ibragimovbahrom467@gmail.com

Annotatsiya Mazkur maqolada voleybol sport turining talabalar jismoniy rivojlanishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda harakat faolligini oshirishdagi o'rni tahlil qilingan. Voleybol mashg'ulotlarining organizm funksional imkoniyatlariga, jismoniy sifatlarning rivojlanishiga va ijtimoiy-psixologik ko'nikmalarning shakllanishiga ta'siri ilmiy jihatdan yoritilgan. Tadqiqot natijalari voleybolning yoshlar salomatligini mustahkamlash va ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishda muhim vosita ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: voleybol, jismoniy tayyorgarlik, sog'lom turmush tarzi, talaba yoshlar, jismoniy sifatlar, sport mashg'ulotlari, harakat faolligi.

KIRISH. Bugungi kunda yoshlar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy faolligini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport vositalari orasida voleybol o'zining ommabopligi, jamoaviyligi va yuqori sog'lomlashtiruvchi ahamiyati bilan ajralib turadi. Ushbu sport turi nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, balki shaxsning ijtimoiy va psixologik jihatdan kamol topishiga ham xizmat qiladi. Har kim o'zini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy madaniyat va sportning zarurligini tushunib yetishi va qunt bilan o'ziga yoqqan ma'lum bir jismoniy mashg'ulotlar tizimi asosida salomatligini shakllantirishi kerak. Xalqimiz farzandlarining jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo'lgan jismoniy madaniyat jarayonida amalga oshiriladi.

Jismoniy madaniyatning maqsadi jamiyatning sog'lom, xushchaqchaq, har tomonlama jismoniy rivojlangan, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor turgan jarayondir. Tabiatda bironta sport turi yo'qki, milliy harakatli o'yinlar elementlaridan foydalanilmagan bo'lsin. Harakat malakalarini egallashga yo'naltirilgan darslardan o'quvchilar muvaffaqiyatga erishish uchun bolalarning yosh xususiyatlarini har tomonlama hisobga olish kerak. Milliy va harakatli o'yinlarni harakat sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirish bo'yicha tanlash yoshni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda epcchilik, tezkorlik, harakat aniqligi va koordinatsiyalar yuzaga kelishi xarakterlidir.

Talabalar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda voleybol sport turining ahamiyatini ilmiy jihatdan tahlil qilish. Voleybol sport turi dunyoda keng tarqalgan jamoaviy o'yinlardan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi o'yinchilardan tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, chidamlilik va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini talab etadi. Muntazam voleybol mashg'ulotlari natijasida yurak-qon tomir





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



tizimi faoliyati yaxshilanadi, nafas olish organlarining funksional imkoniyatlari kengayadi hamda mushaklar tizimi mustahkamlanadi. Shu bilan birga o'zbek xalq milliy va xarakterli o'yinlarini to'plash va ularni hayotga tadbiiq etish, ulardan oqilona foydalanish bugungi kunda oldimizda turgan ham nazariy, ham amaliy ahamiyatga ega bo'lgan muhim vazifa bo'lib hisoblanadi. Ushbu vazifa yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy madaniyat oldiga ham katta ma'suliyat yukladi. Milliy harakatli o'yinlar asosan jismoniy tarbiya darslarining tayyorlov va yakuniy qismlaridan olib borilishi bilan ham o'ziga xos xususiyatga ega, chunki harakatli o'yinlar yordamchi vosita bo'lib, o'quvchi va talabalarni organizmini tayyorlab u yoki bu maqsadni puxta egallashga qaratiladi. Ba'zida jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha maktablarda sharoit bo'lmasligi mumkin, lekin dasturda ko'rsatilgan vazifalarni bajarish kerak. Ana shunda nostandart usullaridan, ya'ni milliy harakatli o'yin elementlaridan foydalansa, yaxshi natija beradi. Ko'pincha qishloq sharoitlarida jismoniy tarbiya darslarini o'tishda jihozlar etishmasligi, qishda sport zal bo'lmasligi natijasida ochiq havoda xalq harakatli o'yinlaridan foydalansa, darsning maqsadini qisman bajargan bo'ladi. Milliy va harakatli o'yinlari – bu turdagi emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vaziyatlarga bajariladi. Milliy va harakatli o'yinlar boshqa jismoniy mashqlardan shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi. O'yin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik kabi jismoniy fazilatlarini namoyon qilgan holda qisqa muddatda harakat vazifalarini hal etish zaruriyati vujudga keladi. Voleybolning muhim afzalliklaridan biri uning kompleks ta'sir ko'rsatish xususiyatidir. O'yin davomida sportchi turli xil harakatlarni bajaradi: yuguradi, sakraydi, to'pni uzatadi, qabul qiladi va zarba beradi. Natijada organizmning barcha asosiy mushak guruhlari faol ishlaydi. Bu esa jismoniy rivojlanishning uyg'unlashuviga xizmat qiladi. Talabalar orasida voleybol bilan shug'ullanish o'quv yuklamalari natijasida yuzaga keladigan ruhiy zo'riqishlarni kamaytiradi. Jamoaviy o'yin jarayonida o'zaro hamkorlik, mas'uliyat, liderlik va kommunikativ ko'nikmalar shakllanadi. Shu sababli voleybol nafaqat jismoniy, balki tarbiyaviy ahamiyatga ham ega.

Xulosa: Voleybol sport turi talabalar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ijtimoiy faoligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Muntazam mashg'ulotlar natijasida jismoniy sifatlar takomillashadi, organizmning funksional imkoniyatlari kengayadi hamda shaxsning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari rivojlanadi. Shu sababli ta'lim muassasalarida voleybol sportini yanada ommalashtirish va mashg'ulotlar sifatini oshirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.
2. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Fan, 2020.
3. Ayrapetyans L.R. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2019.





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



4. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2018.
5. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni.).

